



Impacts environnementaux des couches pour bébé

Enjeux

Depuis 1991, de nombreuses études essaient de répondre à la question : du point de vue des impacts sur l'environnement, vaut-il mieux utiliser des couches lavables ou jetables ? Si les couches attirent autant l'attention, c'est du fait de l'enjeu quantitatif qu'elles représentent : jusqu'à l'acquisition de la propreté, un enfant utilise environ 3 800 couches jetables. Les textiles sanitaires hygiéniques (couches, lingettes, protections féminines, cotons) représentent, chaque année, en France près d'1 million de tonnes¹ de déchets, constitués, en majorité, de couches jetables. A l'inverse, les couches lavables génèrent une quantité de déchets minime puisqu'en 2 ans ½, un enfant a besoin d'environ 30 couches lavables qui seront lavées 137 fois². En revanche, les couches lavables présentent, d'autres impacts sur l'environnement notamment à travers les consommations d'eau et d'énergie engendrées. L'ADEME fait le point sur ces impacts.

Principes techniques

Une **couche lavable** est composée d'une partie absorbante (la couche) et d'une culotte de protection imperméable qui assure l'étanchéité. Un feuillet biodégradable est placé dans le fond de la couche pour récupérer les selles. Il existe également aujourd'hui des modèles tout en un, dans lequel le noyau absorbant et la culotte ne font qu'un.

Une **couche jetable** est, quant à elle, composée d'une couche extérieure en plastique avec des attaches intégrales, et au cœur, de matières absorbantes, avec une couche supérieure protectrice.

Zoom sur les couches jetables dites « biodégradables »

Certaines couches jetables sont dites « biodégradables »*. Attention, en général, c'est seulement une partie de la couche qui est biodégradable et non sa totalité. Dans tous les cas, les couches jetables dites biodégradables doivent être jetées avec les déchets ménagers au même titre que les autres couches jetables (voir aussi [l'avis de l'ADEME sur les plastiques biodégradables](#)).

*au sens de la norme NF EN 13 432 : 2000

Etat des connaissances

La méthode d'analyse du cycle de vie (ACV) permet d'évaluer les impacts générés par un produit sur l'environnement, aux différentes étapes de sa vie : extraction des matières premières, fabrication/transformation, commercialisation/distribution, transport, utilisation et fin de vie. C'est en observant chaque étape du cycle de vie du produit que l'on peut déterminer ses impacts environnementaux. Une analyse de cycle de vie conduite au Royaume-Uni³ a permis d'évaluer les impacts environnementaux liés à l'utilisation de couches lavables et de couches jetables pour un enfant pendant deux ans ½.

Comme les couches jetables, les couches lavables ont des impacts sur l'environnement

L'analyse de cycle de vie conduite au Royaume-Uni montre que, globalement, les couches lavables et les couches jetables ont des impacts sur l'environnement notables dans les trois domaines que sont : l'utilisation de ressources naturelles, les rejets dans l'eau et l'air et les émissions de gaz à effet de serre. Ces impacts, bien qu'intervenant à des étapes différentes du cycle de vie du produit se situent, dans les mêmes ordres de grandeur.

¹ Campagne nationale de caractérisation des ordures ménagères, ADEME, 2009

² Sur la base de 4,5 changes par jour

³ [An updated lifecycle assessment study for disposable and reusable nappies](#), Environment Agency, octobre 2008



Indicateurs normés

Unité : équivalent personne /an	Epuisement ressources	Acidification de l'air	Changement climatique
Lavables	10,8	2,7	4,5
Jetables	11,5	4,7	4,4

Source : Environment Agency, "An updated lifecycle assessment study for disposable and reusable nappies", Science Report – SC010018/SR2, Octobre 2008

L'utilisation de couches lavables ou de couches jetables sur l'ensemble des deux ans et demi génère des émissions de gaz à effet de serre (de l'ordre de 600 kg eqCO₂⁴ soit autant qu'un trajet Paris-Moscou en voiture), des impacts sur l'épuisement des ressources naturelles (5 kg eqSb⁵) et sur l'acidification atmosphérique (3 kg eqSO₂⁶). L'étude **ne permet donc pas de trancher en faveur de l'une ou l'autre de ces deux solutions par rapport à leurs impacts sur l'environnement**. Cependant, dans les deux cas, des pistes de réduction des impacts environnementaux existent

Impacts et leviers d'action pour les couches jetables

Les impacts les plus significatifs des couches jetables sont liés aux étapes de fabrication du produit et de traitement des déchets, deux postes sur lesquels le consommateur a peu de marge de manœuvre. Des travaux sont menés au niveau des fabricants (allègement du poids de la couche, utilisation de matières premières renouvelables, par exemple) pour réduire les impacts des couches jetables. Une réduction de 10% du poids de la couche permet de réduire les impacts environnementaux de 5 à 9% selon les indicateurs³.

Une offre de couches porteuses du logo « Nordic Swan » se développe notamment en France ; ce logo environnemental apporte des garanties de limitation des impacts environnementaux des couches lors de leur fabrication (limitation des consommations d'énergie, de l'utilisation de matières premières, de substances chimiques dangereuses, de déchets⁷...) tout en offrant une performance au moins égale à celle d'autres couches.



Impacts et leviers d'action pour les couches lavables

Les impacts environnementaux de la couche lavable sont très dépendants de leurs conditions d'utilisation : consommations d'énergie et d'eau liées au lavage et au séchage des couches et utilisation de détergents pour le lavage qui sont rejetés dans les eaux de lavage. L'utilisateur peut, à travers des gestes simples à adopter lors du lavage ou encore en réutilisant des couches par un autre enfant, contribuer à réduire les impacts sur l'environnement de la couche lavable pour bébé.

Parmi les principales pistes d'actions, l'ADEME recommande :

- le lavage des couches dans une machine à pleine charge (réduction des impacts environnementaux de 11 à 16%⁸);
- l'utilisation d'une machine à laver performante classée A/A/A (réduction des impacts environnementaux de 3 à 9%⁷) ;
- le séchage des couches exclusivement à l'air libre (réduction des impacts environnementaux de 6 à 16%⁷);
- le lavage des couches à 60°C maximum plutôt qu'à 90°C (réduction des impacts environnementaux de 14 à 43%⁷);
- l'utilisation de lessives porteuses de l'écolabel européen, par exemple ;
- le dosage de lessive tel que préconisé par son fabricant ;
- l'absence de repassage des couches.



Enfin, la réutilisation des couches pour un autre enfant réduira de 6 à 10%⁷ les impacts environnementaux du produit.

⁴ dioxyde de carbone : unité de mesure des impacts sur l'effet de serre

⁵ antimoine : unité de mesure des impacts sur l'épuisement des ressources naturelles

⁶ dioxyde de soufre : unité de mesure des impacts sur l'acidification atmosphérique

⁷ voir les critères sur <http://www.nordic-ecolabel.org/criteria/product-groups/>

⁸ Résultats de l'ACV 2008 conduite au Royaume-Uni, pourcentage variable selon l'impact environnemental retenu (épuisement des ressources naturelles, acidification de l'air et émissions de gaz à effet de serre)



Dans les structures collectives (crèches, maternités, hôpitaux...) le passage des couches jetables aux couches lavables doit s'accompagner d'une **attention particulière aux pratiques de nettoyage et à la logistique** associée à ce service (par exemple, choix d'un mode de transport doux pour le retrait et dépôt des couches souillées), d'autant que les structures collectives sont plus contraintes dans leurs pratiques en raison des normes d'hygiène. Les expérimentations actuellement menées dans les programmes de prévention de certaines collectivités permettront de disposer de retours d'expérience et d'éléments sur les impacts de l'utilisation de couches lavables, notamment en termes de consommations d'énergie et d'eau et de réduction des déchets.

Action de l'ADEME

L'ADEME accompagne une étude sur la faisabilité d'un procédé de valorisation des couches jetables basé sur la codigestion de la matière organique après séparation des matériaux de la couche.

Par ailleurs, dans le cadre du Grenelle de l'Environnement et du projet d'affichage environnemental sur les produits de grande consommation, l'Agence a co-animé le groupe de travail sur les produits d'hygiène qui a élaboré les règles d'évaluation des impacts environnementaux des couches jetables. Ce référentiel, adopté le 13 février 2012, devrait être étendu aux couches lavables.

Au niveau local, des opérations de passage aux couches lavables dans les structures collectives peuvent être mises en oeuvre dans le cadre de [programmes locaux de prévention des déchets](#) soutenus par l'ADEME. Ces opérations doivent être adaptées au contexte local et être exemplaires en termes de pratiques de nettoyage et de logistique. Ces opérations permettront de disposer de retours d'expériences concrets pour compléter l'état des connaissances sur les impacts des couches lavables.

CE QUE L'ADEME PRÉCONISE

Il n'est pas possible aujourd'hui de conclure à un intérêt marqué des couches lavables par rapport aux couches jetables vis-à-vis de l'environnement. **Si les couches lavables présentent un intérêt en termes de réduction des quantités de déchets, elles génèrent aussi des consommations d'eau et d'énergie plus importantes. Lorsque les utilisateurs s'orientent vers des couches lavables, il est indispensable d'en optimiser l'usage** et en particulier : laver dans une machine à pleine charge et de préférence à 60°C, utiliser une machine performante (classe A/AA), recourir à des lessives porteuses d'écolabel et ne pas la surdoser, sécher à l'air libre et éviter de repasser les couches. Leur utilisation pour plusieurs enfants permet également d'en réduire les impacts. Quant aux couches jetables, l'ADEME recommande de privilégier les **couches porteuses du logo « Nordic Swan »**.

POUR EN SAVOIR PLUS

Publications

- [Campagne nationale de caractérisation des ordures ménagères](#), ADEME, 2009
- [An updated lifecycle assessment study for disposable and reusable nappies](#), Environment Agency, octobre 2008